

APLINKOS ĮTAKA

Kartais tėvai sako: *mano vaikas verkia be priežasties*. Taip nebūna, priežastis visada yra. Pirmiausia, atkreipkite dėmesį į aplinką. Jei tėvai yra įsitempę, barasi, aiškinasi santykius, šios emocijos perduodamos ir vaikui, netgi kūdikiui.

Įsivaizduokite, kad sėdite savo darbo vietoje ir matote, kaip pykstasi kolegos. Jūs tylite ir nedalyvaujate konflikte, kuris, regis, su jumis visai nesusijęs. Nepaisant to, emocinė būseną palaipsniui ima blogėti, gal net kyla noras trenkti kumščiu į stalą, šaukti ar išsilieti ant kito žmogaus. Konfliktas vyksta ne su jumis, tačiau negatyvūs jausmai apninka ir jus. Lygiai taip pat jaučiasi vaikai.

Kokie esame mes, tokie bus ir mūsų vaikai, tad jei tėvai netinkamai išreiškia pyktį, netinkamai tarpusavyje bendrauja, vaikai darys tą patį. Jei kuris nors iš tėvų konflikto metu pasitraukia, tikėtina, kad vaikas pasirinks vieną iš vaidmenų – aukos arba agresoriaus – ir problemas savo aplinkoje spręs būtent taip.

Reali situacija. *Vaikas užsiėmęs, įsitraukęs į veiklą, o tėtis arba mama jo paprašo susitvarkyti. Vaikas nereaguoja, tėvai dar kartą prašo, vis tiek – jokios reakcijos. Galiausiai tėvams trūksta kantrybės ir pakeltu balsu tonu jie sako: Kiek aš tau galiu kartoti, susitvarkysi vieną kartą ar ne?.. Vaikas sureaguoja į pakeltą balsu toną ir taip pat atsako rėkimu: Ko čia rėki? Įsiplieskia konfliktas.*

Ką vaikas supranta iš tokio tėvų bendravimo būdo? Ogi tai, kad jei nori ką nors gauti, turi to išsireikalauti pakeltu tonu. Taip daro mama ir tėtis, vadinasi, taip galima ir man... Tik laikui bėgant vaikas ima nebesuprasti, kodėl, kai jis rėkia, tėvai vis tiek nesieltgia taip, kaip jis nori.

Visgi vaikai nėra auginami tik namuose, jie būna ir kitoje aplinkoje, kurioje taip pat apstu pavyzdžių, kaip pasiekti savo rėkiant. Auklėtojos, bandydamos suvaldyti perpildytas darželio grupes, šaukia, kiti vaikai, bendraudami tarpusavyje ir su tėvais, rėkia, o kartais net krinta ant žemės, kai vien rėkimas nepadeda.

Dar vienas šaltinis, iš kurio vaikai mokosi netinkamos pykčio kontrolės – animaciniai filmukai. Jie ypač neigiamai veikia ikimokyklinio amžiaus vaikus, kurie gali galvoti, kad tai, kas vyksta ekrane, yra realybė. Supykus mušti, kąsti, spirti – visus šiuos dalykus vaikas gali išmokti ir sėdėdamas namuose prie televizoriaus.

Reali situacija. *Darželyje vaikas pasakoja auklėtojai, kad jo tėtis rūko marihuaną ir jį smaigia. Auklėtoja išsikviečia tėvus ir bando aiškintis situaciją. Tėvai nustebę tik gūžčioja*

pečiais, kol galiausiai paaiškėja, kad vaizdingai ir gyvai papasakota situacija tėra siužetas iš (nevaikiško!) filmuko Simpsonai.

Labai svarbu, kad vaikai artimiausioje aplinkoje matytų tinkamus pykčio valdymo pavyzdžius. Tėvai turi parodyti savo vaikams, kad pykčio nereikia baimintis ar neigti, tereikia tinkamai jį išreikšti.

KAIP TINKAMAI IŠREIKŠTI PYKTĮ

Jei jaučiate, kad tuoj pratrūksite, mintyse išstarkite *stop*, suskaičiuokite iki 10 ir kreipkitės į vaiką tokiais žodžiais: *aš pykstu, man nepatinka tavo elgesys*. Balso tonas turi būti ramus, nepiktas, neironiškas. Nereikia ir šypsotis, nes pyktis – ne iš linksmųjų emocijų. Vertėtų netgi pabandyti tuos žodžius ištartį priešais veidrodį. Jeigu vaikas ir toliau rėkia, nereikia moralizuoti.

Pabandykite įsivaizduoti save streso būsenoje ir ar išgirstumėte, jei tuo metu jums pradėtų kas nors pamokslauti? Konstruktyvią kritiką galima priimti tik esant ramiems.

Man pikta

Kai vaikas rėkia, aiškinti jam, kad elgiasi blogai, kad turėtų pagalvoti apie savo elgesį ir panašius dalykus, yra beprasmiška – jis neišgirs. Tėvams svarbiausia kantriai kartoti tą pačią mantrą: *man liūdna, kad tu taip elgiesi, man pikta dėl tavo elgesio*. Taip vaikams parodysite, kad jūs irgi pykstate, tačiau suvaldote savo emocijas.

Tinkamą pavyzdį vaikui rodysite sakydami *aš pykstu, jaučiu, kad tuoj pratrūksiu, todėl man reikia pakvėpuoti, man reikia atpalaiduoti kūną, atpalaiduoti rankas*. Ir darykite tai, ką sakote, matant vaikui, kad jis suprastų šiuos būdus kaip tinkamus pykčiui suvaldyti.

Nuo 1 iki 10 arba nuo 10 iki 1

Supykus fiziologiškai įsitempia kūno raumenys, o juos atpalaidavus, nuleidus balso toną, pyktis silpsta. Apskritai atsipalaidavęs kūnas ir pyktis yra nesuderinami. Dar vienas tinkamas išėjimo iš pykčio būsenos būdas – skaičiuoti nuo 1 iki 10. Jei jaučiate, kad darote tai automatiškai ir šis metodas nepadeda, skaičiuokite nuo 10 iki 1. Jei ir tai neveikia, bandykite taip: 100, 98, 96, 94, 92, 90, 88... Tokiu būdu savo mintis perkelsite nuo konfliktingos situacijos prie galvojimo apie skaičiavimą.

Atsitraukti?

Jei nepavyksta nusiraminti, tą pasakykite ir vaikui: *aš pykstu, jaučiu, kad galiu pratrūkti, turiu pabūti vienas (-a) ir nusiraminti*. Reikėtų fiziškai pasišalinti iš tos vietos, kur yra vaikas, nueiti į

kitą kambarį. Vaikas gali bėgti iš paskos, tad jam reiktų dar kartą akcentuoti, kad *man dabar reikia minutės pabūti vienai (-am), nusiraminti ir aš tuoj grįšiu*. Geriau pabėgti ir nusiraminti, nei pradėti rėkti ant vaiko. Visgi šis metodas turėtų būti taikomas išimtiniais atvejais, tinkamesnis būdas – spręsti susidariusią situaciją.

Kodėl pyksti?

Vos prasidėjus vaiko pykčio priepuoliui, galima jį apkabinti ir taip kurį laiką palaikyti. Jis gali spurdėti, trankytis, tačiau reikėtų laikyti ir kartoti: *aš suprantu, kad tu pyksti, nes... sesė sugriovė tavo statytą pilį, ...nes esi alkanas, ...nes esi pavargęs*. Svarbu įvardyti pykčio priežastį, tuomet ir vaikas pamažu ims suprasti, kodėl supyko, ims kalbėti apie tai.

Šią taisyklę galima taikyti kalbant su vaiku nuo pat kūdikystės. Jis iš pradžių to nesupras, tačiau tėvams bus lengviau, kai patys sau įsivardys vaiko rėkimo priežastis, be to, jie pripras taip kalbėti. Taip vaikas daug greičiau priims tokį elgesį kaip natūralų. Tai nereiškia, kad jis visiškai nerėks: kaip ir kalbėta anksčiau, pyktis – natūrali reakcija, o vaikai tik mokosi jį kontroliuoti, susivaldyti – to nereikėtų pamiršti.

Vaikui reikia pagalbos

Labai svarbu įsisąmoninti, kad kai vaikas ima pykti, tai reiškia, kad dabar jam reikalinga pagalba. Tėvai neturėtų jo dar labiau įaudrinti patys pradėdami rėkti, jie turėtų palaikyti savo vaiką. Pati svarbiausia tėvų užduotis – kad ir kiek vaikas rėktų, likti ramiems. Jei konflikte dalyvauja abu tėvai, o vienam trūksta kantrybės, tuomet kitas turėtų perimti situacijos valdymą į savo rankas. Nekantrusis turėtų atsitraukti pasakęs, kad *man dabar reikia nurimti*, o grįžęs turi paaiškinti: *aš nurimau, o dabar noriu tave apkabinti, būti šalia*.

Svarbu vaiką mokyti pasakyti, ką jis jaučia, tačiau neklausti *kodėl tu pyksti?* Maždaug iki 4 metų vaikai negali atsakyti į šį klausimą, jei nebuvo mokomi to daryti nuo pat mažens.

Į pyktį jokiu būdu negalima atsakyti pykčiu, reikia stebėti, kad situacija netaptų tarsi tenisas. Maždaug toks:

Vaikas: *Aš tavęs nemyliu!*

Tėvai: *Ir aš tavęs nemyliu!*

Vaikas: *Tu blogas!*

Tėvai: *Tu pats blogas!*

Tėveliams svarbu nesusireikšminti ir suprasti, kad vaikas tikrai nelaiko jų blogais, kad išsprūdę žodžiai *tu pabaisa* ar *nekenčiu tavęs* nereiškia, jog vaikas taip iš tiesų galvoja ar negerbia tėvų. Vienintelė išvada, kurią galime pasidaryti, išgirdę tokius mums skirtus žodžius – vaikas pyksta. Tačiau galite parodyti vaikui, kad tokiais epitetais jūs nesižavite: *man liūdna, kai*

tu mane taip vadini; man širdelę skauda, kai taip sakai. Tačiau ne *man pikta, kai mane taip vadini* – šiuo atveju emocija turi būti kita – ne pykčio, o liūdesio, nusivylimo.

Kai rėkiantį vaiką bandome drausminti patys šaukdami, mes jį mokome, jog supykus normalu yra rėkti, o ne kalbėtis. Vaikai, augantys šeimose, kur daug rėkiama, neretai pasižymi destruktvyiu elgesiu. Auklėtojos, bandydamos juos suvaldyti, paprastai irgi rėkia, tad vaikas tik pasitvirtina iš namų atsineštą taisyklę – rėkiame, kai norime ką nors gauti ar dėl ko nors prieštaraujame. Mokykloje kartojasi lygiai tas pats. Taip ir išauga žmonės, kurie bendraudami su kitais rėkia, greitai susierzina, nekontroliuoja savęs. Vaikams turime rodyti, kad tai nėra tinkamas bendravimo būdas. Pedagogai irgi turėtų suprasti, kad tam rėkiančiam vaikui reikalinga pagalba ir reikia ne rėkti ant jo, o ramiai kalbėti. Vaikas pamažu suprastų, kad yra ir kita kalba, ne tik namų, kai nuolat rėkiama. Vis dėlto didžiausia atsakomybė tenka tėvams – jie turi mokyti savo vaiką kontroliuoti emocijas.

Rėkti – sveika

Dar labai svarbu neužgniaužti vaiko pykčio ir, jam pradėjus rėkti, tokiu pačiu pakeltu tonu sakyti *nerėk, nepyk, nešauk* negalima.

Įsivaizduokite situaciją: jūs einate su drauge pasivaikščioti ir pamatote savo vyrą, besibučiuojantį su kita. Draugė jums sako: Tu tik nepyk, tu tik nerėk. Įdomu, kuri iš mūsų taip sugebėtų padaryti? Juk normalu tokioje situacijoje pykti ir net šaukti. Jeigu jūsų draugė sakytų: Suprantu, kad dabar tu nori jį pasmaugti, bet sustokime, pagalvokime, kaip geriau pasielgti. Toks draugės patarimas būtų kur kas rationalesnis ir leistų pasijusti geriau nei raginimas nepykti. Tad ar tikrai vaikų rėkimas, kai jie supyksta, yra kas nors nederamo ar neteisingo?

Tas pasakymas *nerėk* absoliučiai nieko nereiškia ir, apskritai, yra neteisingas, nes kartais vaikams netgi reikia parėkti, paverkti. Tokiu būdu jie išlieja savo pyktį, savo neigiamas emocijas ir nepasilieka jų viduje. Įpratindami vaiką neverkti frazėmis *ko čia žliumbi, vyrai neverkia, tu didelis*, darome jam meškos paslaugą. Pamėginkime kitaip, suteikime vaikams galimybę: *tu dabar nori paverkti? Paverk... parėk kiek gali garsiau.* Taip vaikas atsikratys jį užvaldžiusio pykčio ir jam palengvės. Neretai kyla klausimas, o ką pagalvos aplinkiniai, kaimynai? Kad ir ką pagalvotų, vaiko gerovė mums, tėvams, turėtų būti svarbesnė. Aišku, išsirėkti nakties metu vaiko turbūt neskatinsime, tačiau dienos metu, ypač kur nors parke ar miške, tikrai galime leisti vaikui tai daryti. Išsirėkdami vaikai neslopina emocijų, o jas išleidžia į viršų. Kai sustabdome tą emociją, ji lieka neišsakyta, neišjausta, ir vaikas jaučiasi blogai. Tokiu būdu vaikas gali tapti emocijų kaupiku ir išaugti į nenusipėjimą suaugusįjį – iš pažiūros atrodyti labai ramus žmogus, tačiau bet kada galintis *susprogti*, ir tada jau geriau nepasitaikyti jam kelyje.

Vaikai, kurie užslopina emocijas viduje, taip pat gali pratrūkti pačiu netinkamiausiu metu ir, regis, visai be reikalo. Pavyzdžiui, nueisite į spektaklį, kur daug žmonių, kur vaikas patiria daug emocijų, ir net nesvarbu, kad jos geros, tai gali išprovokuoti netikėtą reakciją. Tad geriau nekaupiti neigiamų emocijų viduje, o padėti vaikui jas išsivalyti.

KAIP KALBĖTI SU VAIKU APIE PYKTĮ

Pokalbis su vaiku apie situaciją, sukėlusią jam pyktį, turi įvykti tada, kai jūs abu jau nurimote: *papasakok, kas atsitiko, aš suprantu, kad buvai nevalgęs, pradėjai rėkti ir buvo labai pikta, gal mes stenkimės laiku pavalgyti*. Pokalbis turi būti toks, kad atitiktų vaiko amžių. Pykdami niekada nežeminkite vaikų ir nesmurtaukite, net ir pliaukštelėjimas, supurtymas jau yra smurtas. Jei imatės tokių priemonių, vadinasi, jūs nekontroliuojate situacijos ir tai yra ne vaiko, o jūsų problema.

Taip, fizinis poveikis vaiko reakciją gali nuslopinti, tačiau problemos neišsprendžia, o tik sukuria papildomų – vaikui parodoma, kad pyktis gali būti malšinamas smūgiais, agresija. Tuomet nėra ko stebėtis, kad vaikas trenkia mažajam broliui ar sesei, draugui darželyje, mamai, močiutei – jis tik išmoko tėvų pamoką: supykai – trenk.

Pykstantis su vaiku tokie kreipiniai kaip *ožka, asilas, nevala* taip pat netinkami ir nevertojami. Jūs tikrai nenorite savo vaikui pasakyti visų šių žeminančių epitetų. Verčiau pamėginkite supykę kreiptis į atžalą mažybinio vardu *Lukuti, Emilyte* – tai sumažins pykčio bangą.

Įsivaizduokite: pasikviečia jus viršininkas pokalbio į savo kabinetą ir kreipiasi: Na, višta, tai ką čia pridirbai, kokia tu kvaiša esi. Jausmas tai išgirdus išties nemalonus, krenta savivertė, apie viršininką susidarome išties prastą nuomonę. Arba jei sutuoktinis į jus kreiptųsi: Ožka, sugadinai kompiuterį, turbūt irgi nebūtų malonu. Tad kodėl šitaip kalbėti su vaiku vis dar yra normalu?

Gera praktika skaityti vaikams pasakas, kurti pasakojimus, kurių veikėjus ištinka tokios pačios problemos kaip ir jūsų atžalas. Reikėtų perkelti situaciją į personažus, tačiau neperpasakoti vaiko gyvenimo istorijos: „Gyveno kartą berniukas vardu Rokas, kuriam buvo treji metai...“

Pabandykime kitaip:

Gyveno meškutis su kiškučiu. Kiškutis norėjo žaisti su meškiuku, bet meškiukas buvo pavargęs ir trenkė kiškučiui. Šis labai nusiminė, ilgai verkė. Meškutis žiūrėjo į liūdintį draugą ir juokėsi iš jo. Kiškutis labai liūdėjo, nenorėjo žaisti, verkė, rėkė. Galiausiai meškutis suprato,

kad negražiai pasielgė su draugu, ir jo atsiprašė.

Tuomet galime su vaiku pasikalbėti apie girdėtą pasakojimą: ką meškutis padarė netinkamai, kodėl kiškutis supyko ir pan. Pasakų personažų veiksmiais pasakome, kad visada yra sprendimas. Apskritai, kuo dažniau minėkite žodį *sprendimas*, ieškodami išeičių iš pyktį sukėlusių situacijų.

Tu esi alkanas, todėl pyksti. Koks galėtų būti sprendimas? Gal eikime pavalgyti?

Tu pyksti, nes nori šito žaislo. Paieškokime sprendimo. Galbūt galime paprašyti Kalėdų Senelio, kad jį atneštų dovanų?

Galima su vaikais diskutuoti pykčio tema ir pasitelkus humorą. Pavyzdžiui, užduoti tokį klausimą: *ką mama daro, kai supyksta?* Tačiau būkite pasiruošę išgirsti atsakymą, kuris nebūtinai bus malonus. Vaikas gali atsakyti ir taip: *kai mama supyksta, ji susiraukia, būna negraži ir labai rėkia*. O gal net *keikiasi ar mėto daiktus?* Paklauskite vaiko, kaip jis norėtų, kad mama elgtųsi, kai supyksta? Pasidalykite ir jūs savo pastebėjimais: *O kai tu pyksti, aš pastebėjau, kad tau susispaudžia kumštukai, kad imi trepsėti kojomis ir pan.*

Apskritai, kuo šeimoje žmonės daugiau juokiasi, tuo daugiau laimės hormono gaminasi ir visi tampa laimingesni. Tad verta sukurti tas juokingas, smagias situacijas, kad visi kartu galėtumėte pasijuokti. Humorą kuo puikiausiai tinka ir kaip viena iš pykčio valdymo priemonių.

Tarkime, vaikas pyksta, o jūs tuo metu pasiimate kokią nors knygelę, vartote ją, pradėdote juoktis ir sakote: geras, kaip čia juokingai parašyta, pažiūrėk, koks juokingas paveikslėlis. Vaikas gali pykti, sakyti, kad čia nieko juokingo. Jūs turėtumėte paaiškinti: suprantu, kad kai tu pyksti, tai nėra juokinga, tačiau aš juokiuosi iš knygutės.

Drauge su vaikais žaisti vaidmenimis – tai dar vienas būdas pykčiui išreikšti. Pasiimkite lėlytes ir su jomis suvaidinkite situaciją, kuri sukėlė pyktį. Tegul jūsų lėlytė būna toji, kuri pyksta ir rėkia, o vaiko – ta, kuri bando spręsti konfliktą. Tuomet pamatysite labai įdomų dalyką – tai, kaip jūs bendraujate su savo vaiku. Jei daug rėkiate ir pykstate, tai vaikas taip ir suvaidins.

Vaikai nuo trejų metų jau nori žaisti šeimą, tad žaiskite su jais šeimą, tik susikeitę vaidmenimis: jūs – rėkiantis vaikas, vaikas – bandantis nuraminti neklauzadą tėvas. Jus ramindamas, vaikas mokysis tinkamo pykčio valdymo būdų. Tik žaidžiant reiktų neužstrigti vien ties blogaisiais pavyzdžiais, nereikia nuolat pabrėžti vaiko kaprizingosios pusės. Galite mokytis, kaip elgtis teatre, kavinėje ir pan.

Vaikai mokosi valdyti pyktį visu ikimokykliniu periodu. Anksčiau ar vėliau jie tai sugebės padaryti, priklauso nuo vaiko asmenybės, tėvų, aplinkos.

PYKTIS KYLA DĖL NEPATENKINTŲ POREIKIŲ

Labai dažna vaikų pykčio priežastis – nepatenkinti poreikiai. Vaikas turi būti pavalgęs, pamiegojęs, nesusalęs ir neperkaitęs, nesuvaržytas (laisvas judėti).

Alkis arba visi vaikai valgo

Tie, kurie mėgino laikytis dietos, puikiai žino, kad kai būni alkanas, ima pyktis, irzlumas. Negana to, netgi praėjus alkio jausmui, pasilieka neigiama emocija: dažnai net nesusiejame to nepatenkinto maisto poreikio su tebesitęsiančia prasta nuotaika. Vaikui tai suprasti dar sunkiau. Alkis tiek suaugusiems, tiek vaikams gali tapti pykčio protrūkio priežastimi, todėl labai svarbu vaikus pamaitinti laiku – dar iki tol, kol apima irzlumas dėl alkio. Tėvai kartais vaikams pasiūlo užkandžių, todėl vėliau vaikai nenori valgyti pietų ar vakarienės, juk normalu, kad laikinai juntamas sotumo jausmas, kuris greitai praeina ir vaikas vis tiek lieka alkanas ir tampa irzlus. Taigi su užkandžiais reiktų būti atsargiems.

Neretai galima išgirsti tėvus sakant: *mano vaikas nieko nevalgo*. Ši frazė yra pagrįsta tik tuo atveju, kai vaiko svoris staiga krenta, jis nesituština ir gydytojai patvirtina, kad yra problemų dėl vaiko mitybos. Visais kitais atvejais vaikas VALGO, tik klausimas: ką ir kada. Natūralu, kad prieš pusryčius suvalgęs bananą, obuolį ar sūrelį, košės vaikas jau nebenorės. Taigi tėvai turi į šiuos dalykus atsižvelgti ir tinkamai sureguliuoti vaikų mitybą. Negalima iš valgio daryti šou, bet jei vaiko laiku nepamaitinote ir jis jau tapo irzlus, tuomet teks įjungti fantaziją. Mat, tikėtina, kad alkio jausmą bus nurungęs susierzinimas ir vaikas valgyti atsisakys. Tokiu momentu tėvai turi ieškoti būdų, kad vaikas suvalgytų bent kelis kąšnelius. Vis dėlto tai turi būti išimtiniai atvejai. Tiems vaikams, kurie yra pikti išalkę, svarbiausia įsiūlyti paragauti, paskui paprastai jie patys pradeda valgyti. Vadinasi, tėvų užduotis – žaidimo forma įsiūlyti pirmąjį kąšnį, kurį gali atskraidinti lėktuvas, atnešti meškiukas ir pan. Vaikams toks žaidimas gali patikti, todėl labai svarbu, kad šis metodas būtų taikomas išskirtiniais atvejais.

Miegoti – laiku!

Labai dažnai vaikai nuo maždaug 3 metų ima sakyti, kad jie nebenori pietų miego. Miegodami jie bijo praleisti ką nors įdomaus, todėl atsisako pailsėti. Jei tik yra galimybė, geriausia pokaičio miegą paversti šeimos tradicija – prigulti eina visi. Tai ne mažiau nei vaikams naudinga ir suaugusiesiems. Namai per tą valandėlę jeigu ir nesusitvarkys, tai ir nesusijauks labiau, o vaikui bus gerokai lengviau prisiruošti pietų miegui.

Tėvams kartais pabosta planuoti dieną pagal vaiko ritmą ir tai, pripažinkime, iš tiesų sukelia tam tikrų nepatogumų. Visgi svarbu suvokti, kad tai yra tam tikro amžiaus vaikas, kuriam būtinas pokaičio miegas. Miegojimas mašinoje, kai kur nors važiuojate, irgi turėtų būti ne kasdienis ritualas, o išimtinis atvejis.

Jei tai, kad vaikas nemiega pietų miego, jums neatrodo didelė problema, tuomet nepykite, kai dienos metu vaikas tampa piktas. Pamėginkite patys parą nemiegoti ir būti labai linksmi bei laimingi. Kažin ar pavyks, nes dėl didėjančio nuovargio viskas pradeda erzinti. Lygiai taip pat jaučiasi ir vaikas, kuriam pietų miegas dar būtinas. Bet kokia smulkmena gali jį išvesti iš kantrybės ir sukelti tikrą emocijų audrą.

Nakties miegas turėtų prasidėti 21 val., o dar geriau – 20.15 val. Sakoma, kad šiuo metu vaikui užmigti lengviausia. Pradėti ruošti miegui galite prieš pusvalandį kasdien tuo pačiu ritualu – nusiprausti, išsivalyti dantukus, apsivilkti pižamą, paskaityti pasaką... Puiku, jei prieš miegą visi šeimos nariai apsikabina, pasako vienas kitam *myliu*, trumpai aptaria dienos įspūdžius.

Kai tėvai skundžiasi, kad jų vaikas neina laiku miegoti, reiktų jų paklausti, kelintą valandą vaikas miegojo pietų miego ir kiek laiko. Jei vaikas ėjo pokaičio 15 val. ir prabudo tik 18 val., natūralu, kad 20 val. ruošti miegoti jis tikrai nenorės. Geriausias laikas pietų miegui nuo 12 val. iki 14 val. Kuo vyresnis vaikas, tuo mažiau jam reikia pietų miego.

Jeigu vaikas neužmiega iki 21 val., vėliausiai iki 22 val., tuomet galima daryti išvadą, kad jis per ilgai miega pietų miego arba kad per dieną neišliejo energijos – per mažai aktyviai judėjo. Jei miego, kaip ir maisto, poreikis nepatenkinamas laiku, tuomet įvyksta lūžis: atrodo, kad vaikas alpsta, kaip nori miegoti, bet jei tuo metu neatsigula, paskui nemiegojęs gali pratepti ir iki nakties. Suaugusiems juk būna taip pat – 23 val. vakarėlyje akys jau limpa, o paskui tartum įsijungia *antras kvėpavimas* ir galima vakaroti iki 4 val. ryto.

Vadinasi, tėvų užduotis, siekiant išvengti vaikų pykčio priepuolių, laiku juos paguldyti miegoti. Patys vaikai vargu ar tuo pasirūpins. Jei atsigulęs miegoti vaikas ima prašyti tai valgyti, tai gerti, tai į tualetą ir neužmiega dar ilgai, kol jo norai nebūna patenkinti, tai jau ženklas, kad leidotės manipuluojami. Pajutę, kad taip galima sulaukti papildomo tėvų dėmesio ir atitolinti miegą, vaikai ir stengsis tai daryti. Tad tėvams svarbu neįsitraukti į tokius žaidimus – jei žinote, kad vaikas pavalgęs, atsigėręs, buvo tualete, vadinasi, nereikia pasiduoti ir pildyti jų norų.

Įsivaizduokite, ateinate pusryčiauti ir vyras siūlo ką tik iškeptos kiaušininės, jūs papriekaištaujate, kad ir vėl tas pats, vyras paslaugiai pasiūlo iškepti blynų. Paragavusi kelis kąsnelius, sumanote, kad geriau būtų košė. Ir vyras vis pildo jūsų norus... Tad kodėl gi tuo nepiktnaudžiauti kasryt? Vaikams lygiai taip pat kyla pagunda reikalauti vis daugiau, jei tik tėvai leidžiasi.

Fizinis kontaktas: apsikabinkime

Visiems vaikams be išimties reikia fizinio kontakto su tėvais. Tik vieni vaikai yra lipšnūs ir patys išsireikalauja dėmesio meilindamiesi, glaustydami, o kiti laikosi nuošaliau, todėl kartais tėvai juos pamiršta priglauti. Tam vaikui, kuris pats neprieina, kontakto reikia lygiai taip pat, todėl nepamirškite apkabinti, pakudenti, paglostyti, pabučiuoti, pamyliuoti. Ir tai reikia daryti kiekvieną dieną.

Juk mums, suaugusiems, lygiai taip pat norisi fizinio kontakto su artimu žmogumi. Ir jei kurį laiką būname neapkabinti, negavę savo artumo dozės, jaučiamės prastai.

Vaikai, nepatenkinę šio poreikio, gali pradėti muštis: nors tai ir netinkamas bendravimas su kitu žmogumi, visgi bendravimas... Jei vaikas yra neišmokytas apsikabinti, jis gali mušti, stumti. Kartais vaikams reikia leisti pasigalynėti, pasikumščiuoti – aišku, stebint, kad visa tai neperaugtų į tikras muštynes. Ypač berniukai mėgsta taip galynėtis su tėčiais ir tai yra vienas iš būdų patenkinti fizinį kontaktą. Tai nėra smurto išraiška, jei tai darysite atsargiai ir juokais. Kita vertus, jei vaikas tokia bendravimo forma su kitais vaikas užsiima ypač dažnai, tai jau gali būti signalas, kad jam trūksta tėvų švelnumo.

Mergaitėms ir berniukams fizinio kontakto reikia tiek pat. Juk neretai būna, kad berniukams augant imame su jais elgtis atsargiau – varžytis juos bučiuoti, glebėsčiuoti. Neva – vyras auga. Nedarykite tokios klaidos ir savo berniukus apkabinkite, bučiuokite, kutenkite, glauskite lygiai taip pat, kaip ir mergaites.

Aktyvumas: dūkti, bėgti, šokinėti BŪTINA

Vaikams reikia išsilakstyti, judėti. Vieniems mažiau, kitiems daugiau. Tačiau tėvai pamatę, kad vaikas nerimsta savo kailyje ir ima karstyti, bėgioti, laiptoti, šokinėti, tramdo jį ir ramina. Jei toks vaiko aktyvumas tam tikroje erdvėje yra nepriimtinas, turite suteikti jam sąlygas tai daryti saugiai kur nors kitur: jei jau negalima šokinėti ant lovos, tuomet galbūt galima patiesti antklodę, pagalves ir leisti vaikui nuo sofos šokti ant žemės. Jei nesudarote galimybių vaikui išsidūkti, tuomet šis nepatenkintas poreikis (neišlieta energija) virsta pykčiu ir agresija. Jei namuose pajudėti aktyviau negalima, tuomet išsiveskite vaiką į lauką ar žaidimų kambarį ir leiskite išsidūkti ten. Vis dėlto dažniausiai ir namuose galima rasti erdvę arba susikurti sąlygas, tinkamas vaikų fiziniam aktyvumui išlieti.

Pavyzdžiui, užlipimas ant kėdės ir nušokimas nuo jos – juk vaikas turi išmokti padaryti šuoliuką. Jei dvimetis sugeba tai padaryti, jis jaučiasi įveikęs kliūtį, didžiuojasi savimi. Tačiau tėvai labai dažnai apriboja tokią vaikų veiklą. Geriau nedrauskite, o sudarykite tinkamas sąlygas: išvengiant aštrių kampų, dūžtančių indų ir pan. Šiais laikais tėvai per daug bijo ir per daug saugo vaikus. Pamatę, kad vaikas nesitveria savame kailyje, iškart sudarykite jam sąlygas išlieti savo energiją, fizinį aktyvumą. Namuose galima surengti estafetes, žaisti

vadinamąsias klases – juk kreida ant grindų nupiešti langelius nesudėtinga. Aišku, jeigu vaikai mums svarbesni už daiktus.

Estafetės namuose taip pat labai geras užsiėmimas ir vaikams, ir jų tėveliams. Pastatykite kokias nors kliūtis, kurios vaikams būtų įveikiamos, ir pirmyn – perlįsti per kėdę, peršokti per virvelę, nešti balioną tarp kojų ir pan. Rungtyniaukite kartu su vaikais, tačiau tikslo, kuris pirmas, išsikelti nebūtina, svarbiausia, kad visi smagiai praleistų laiką. Na ir kas, kad dvimetis žais pagal savo taisykles, o penkiametis – pagal savo, daug svarbiau – išsilakstyti, išlieti energiją.

Dar vienas smagus žaidimas su vaikais, kurį galime pavadinti „Perbristi upę nesušlapus kojų“: iš medžiagos išsikirpus vienodo dydžio kvadratėlius, ant vieno iš jų reikia atsistoti, o kitą dėti toliau nuo savęs, tada šokti ant jo ir į priekį dėti tą, ant kurio stovėjom... Nors atrodo paprastas žaidimas, fizinio krūvio pakaks ir mažiausiesiems, ir vyresniems.

Kai nėra galimybių išsidūkti rimčiau, pasiūlykite vaikams atsistoti ir kuo stipriau patrepsėti kojomis, paraginkite tai daryti kiek gali garsiau ir stipriau. Arba žaiskite žaidimą, kas aukščiau pašoks – ant vienos kojos, ant kitos. Plojimas rankomis taip pat padeda nuleisti garą, išlieti energiją ir gerai nuteikia.

Būdų fiziniam aktyvumui palaikyti visada yra, tereikia pasitelkti fantaziją.

Smalsumas: o kas čia?

Būdamas maždaug vienerių vaikas pradeda landžioti po visus stalčius, ypač virtuvėje, ima atsukinėti indus, ragauti arba išpilti ant grindų jų turinį, žaisti su įvairiais rakandais. Vaikams iki trejų metų pasaulis pažįstamas per pojūčius – klausą, regą, lytėjimą, skonį. Jie ir save vertina pasitelkdami šiuos pojūčius. Tokio amžiaus vaikai mėgsta žaisti su kaštonais, gilėmis, sagutėmis, kubeliais – įvairiais smulkiais daiktais, lavindami savo smulkiąją motoriką. Jiems tai – smagiausi žaidimai.

Tam, kad kiltų mažiau problemų, skirkite vieną lentyną ar stalčių būtent vaikui – bus geriausia, jei į nedūžtančias talpyklas ten sudėsite tai, ką vaikui galima tyrinėti – šiek tiek kruopų, makaronų, pupelių ir pan. Pasakykite, kad tai yra jo lentyna ir jis viską gali imti, apžiūrėti. Aišku, stebėkite, kaip vaikas žaidžia. Jei vaikas bandys lįsti į tėvų stalčius, gražiai jam priminkime, kad jis turi savo erdvę, kur gali žaisti ir tyrinėti. Vaikas turi ką griauti ir ką vėl tvarkyti. Ne mažiau vaikams patinka puodai ir garsas, girdimas juos daužant kokiu nors lazdele. Leiskite vaikui pažaisiti su puodais! Neretai pamatę, kad vaikas domisi puodais, tėvai nuperka jam žaislinius, bet vaikui kur kas įdomiau pažaisiti su tais, su kuriais *žaidžia* mama ir tėtis. Suteikite vaikui tikrumo – kartu su jais apžiūrėkite puodus, maisto produktus, gaminkite kartu. Leiskite vaikui drauge mušti kiaušinį, maišyti, plakti, stebėkite, kas išeina – kokia spalva, kokia konsistencija. Vaikas be galo nori tai daryti. Kodėl gi jis negali to pabandyti? Nereiškia, kad dvejų metų vaikas turi atsistoti prie keptuvės ir iškepti šeimai blynų, tačiau

kartu su tėčiu ar mama vaikas gali labai daug, tad suteikite jam tokią galimybę.

Akcentuokite, kad kartu mes galime padaryti tą ir aną, kad gali pamėginti, kai mama arba tėtis yra šalia. Ir vaikas kuo puikiausiai supras, kad tai užsiėmimai, kuriuos gali atlikti tik kartu su tėvais. O jei viską drausite, vaikui kaip tik norėsis išbandyti ir geriausia tai padaryti nematant tėvams.

Begaliniai draudimai labai dažnai nuslopina vaiko entuziazmą, norą pažinti, tyrinėti.

Vyresni vaikai taip pat smalsauja: gal stalčių turinio jie jau nebetikrina, tačiau ieško kitų būdų pažinti aplinką. Vaikams reikia suteikti galimybę smalsauti, patirti ką nors naujo, tačiau svarbu nepersistengti – staigmenų ir naujų patirčių kiekvieną dieną nereikia: kaip yra smalsumo poreikis, lygiai taip pat yra ir rutinos poreikis. Vaikas turi žinoti, ką jis veiks. Dažnai tėvams išsiskyrus būna taip, kad tas iš tėvų, kuris su vaiku matosi rečiau, kiekvieną kartą susitikęs vis bando kuo nors vaiką nustebinti, sužavėti. Tėvai džiaugiasi, kad vaikui suteikė naujos patirties, tačiau pamėginkite įsivaizduoti patys, kaip jaustumėtės, jei kiekvieną dieną sulauktumėte staigmenų. Ateinate į darbą ir vadovas jums sako: *Staigmena! Šiandien tu važiuoji į komandiruotę* arba *Staigmena! Nuo šiol tu dirbsi kitame kabinete*. Visiems mums reikalingas pastovumas, o vaikui tai padeda užtikrinti saugumą. Vaikas turi žinoti, kad ryte atsikėlęs jis eis į darželį, paskui jį pasiims mama arba tėtis ir jis grįš namo, kur jo lauks savi žaislai ir t. t. Kartais tėvai tarytum bijo būti namuose, stengiasi vaiką būtinai kur nors nuvesti, tarsi namuose būtų labai nuobodu. Vaikams namuose nėra taip nuobodu, kaip galima pagalvoti. Reikėtų surasti viduriuką tarp smalsumo poreikio patenkinimo ir rutinos, ramybės.

Kokybiškas bendravimas: akių lygyje ir su šypsena

Įsivaizduokite, kad dirbate tokį darbą, kur visi kolegos už jus tris kartus didesni. Kaip smagu būtų su jais bendrauti? Kai visą laiką matai tik jų kojas. Kai nori ką nors pasakyti, turi kuo aukščiau užversti galvą. Pamatyti jų akis yra labai sudėtinga, jeigu jie nepasilenks. Labai dažnai bendraudami su vaikais pamirštame juos pamatyti, tad svarbu tėvams kuo dažniau atsidurti vaiko erdvėje – ten, kur yra vaiko akių lygis. Pamėginkite atsigulti ant žemės ir iš tokios pozicijos pažiūrėti į vaiką. Pamatysite vaizdą, kurį nuolat mato vaikas, ir įsitikinsite, kad vaizdas iš apačios yra visai kitoks. Dėl to vaikai labai mėgsta sėdėti tėvams ant pečių ir kažin ar gerai jaučiasi, kai tėvai juos nusiveda į kokias nors miesto muges, kur yra didžiulis srautas žmonių. Vaikai tuo metu mato tik žmonių kojas.

Suteikite vaikams galimybę dažniau matyti jūsų veidą ir dažniau šypsokitės jiems. Pamėginkite suskaičiuoti, kiek kartų, grįžę po dienos darbų, nusišypsote savo vaikui!

Dėmesio!

Tarsi primerktos akys, kreiva šypsenėlė, kai tėvai moralizuoja – tai ta veido išraiška, kuri sako, kad vaikui trūksta dėmesio. Kartais galima iš tėvų išgirsti frazę: *kiek aš galiu jam skirti to*

dėmesio, ir taip visą vakarą esu su juo! Tačiau pasvarstykime: jeigu mama kalbasi telefonu, sėdėdama šalia vaiko, ar tai reiškia, kad ji kokybiškai leidžia laiką su vaiku? Arba turbūt girdėtas scenarijus: kodėl, kai tik pradėdu kalbėti telefonu, tau visada ko nors prireikia?

Įsivaizduokite: sėdite namuose priešais televizorių su vyru, geriate arbatą, šnekatės. Staiga vyrui kažkas paskambina, jis pasitraukia ir ilgokai kalbasi. Girdite, kad pokalbis vyksta ne darbo reikalais, tiesiog pašnekesys apie šį bei tą. Ar tikrai sugebėsite ramiai sėdėti ir niekaip nepabandykite atkreipti vyro dėmesio – rodyti į laikrodį, gestikuluoti ir pan.?

Arba žmonos pasiūlymas vyrui Ateik į virtuvę ir pastovėk šalia, kol aš vakarienę ruošiu irgi nėra dėmesys savo antrai pusei. Jeigu jūs kartu ruošite maistą, kalbėsite, tarsitės – tai jau kitas reikalas.

Sėdėjimas kartu su vaiku priešais televizorių taip pat nėra kokybiškas dėmesys. Koncentruojamasi į televizorių, bet ne į žmogų ir į bendravimą. Lygiai taip tėvai kartais paskęsta savo išmaniuosiuose telefonuose ir visai negirdi, ką vaikas jiems sako ar rodo. Tokiu atveju nesistebėkite, kad jūsų vaikas irgi kada nors negirdės, ką jam sakysite.

Vaikams ima trūkti dėmesio ir tada, kai šeimoje atsiranda kitas vaikas.

Pirmas dalykas, kurį turime suprasti – jeigu vaikai negauna teigiamo dėmesio, tuomet jiems tiks bet koks dėmesys. Taip elgiasi ir suaugusieji.

Įsivaizduokite, kad vyras žmonai nerodo jokio šiltesnio dėmesio. Atrodo, kad šeimoje viskas gerai, nesipykstate, mandagiai bendraujate tarpusavyje. Esate tarsi šalia vienas kito, tačiau ne kartu. Tada suaugusieji ima kelti įvairias dramas: Tu net ačiū nepasakei pakilęs nuo pietų stalo... – Ko tu prie manęs kabinėjiesi? – atsako vyras ir žmona gauna savo dėmesio dozę, nors ir ne itin malonaus.

Kita situacija. Įsivaizduokite, kad negrįžtate namo parą, kitą ir iš vyro nesulaukiate jokios reakcijos. Galiausiai pati pradėsite rėkti ant vyro, kad niekaip nereaguoja. Bandykite bent kaip nors atkreipti jo dėmesį.

Reikėtų sau apsibrėžti, kad per dieną bent pusę valandos aktyvaus savo dėmesio skiriame vaikui – žaidimui ir kitai veiklai kartu. Galite paklausti ir paties vaiko: *ką tu norėtum su manim paveikti?* Vaikas gali pasiūlyti tai, kas jums nepatinka, o jūs galite atsisakyti jo siūlomo žaidimo ir ieškoti kito varianto. Tokiu būdu vaikas mokysis supratingumo, tolerancijos kito nuomonei.

Pastebėkime, ką vaikas daro gerai

Jeigu vaikas pradeda elgtis nederamai, tėvai dažniausiai į tai sureaguoja. Tačiau jeigu tėvai imtų ir nesureaguotų? Ir tiesiog pasakytų: *Man nepatinka, kaip tu elgiesi, ir aš nežiūrėsiu.* Jei

šeimoje yra daugiau vaikų, galima dėmesį sutelkti į juos: *Kaip gražiai nupiešei... Šauniai padengei stalą.* Svarbiausia pagirti kitą atžalą ir nelyginti su tuo, kuris tuo metu elgiasi netinkamai. Jokių: *Koks tu geras vaikas, ne toks kaip brolis, klausai mamytės.* Tiesiog reikia pradėti džiaugtis veiksmu, kurį daro kitas vaikas arba net sutuoktinis, kitas šeimos narys. Nukreipti savo dėmesį į kitą objektą ir rodyti, kad nematau to, ką darai tu. Jeigu vaikas nerimsta ir ima mėtyti daiktus, reikia jį sustabdyti ir kartoti, kad *toks tavo elgesys man nepatinka.* Kartu reiktų suprasti, kad tai yra signalas, rodantis, jog jūsų vaikui trūksta dėmesio. Vaikui nurimus, galite jam skirti dėmesio, tačiau svarbu, kad vaikas nemanytų, jog būtent netinkamu elgesiu sulaukė tėvų dėmesio. Reiktų jam pasakyti ką nors panašaus: *Štai atsigeriau arbatos, o dabar galėtume ką nors visi kartu nuveikti.* Galima įvardyti tai, ko pats vaikas dar nesupranta: *Aš suprantu, kad tau trūksta mano dėmesio, pabaigsiu tai, ką darau dabar, ir nuveiksime ką nors drauge.* Taigi, į blogą elgesį reaguojame mažiau, akcentuojame teigiamą elgesį.

Didžiuokimės

Labai svarbu didžiuotis savo vaikais: *Kaip puikiai tau pavyko, tu pats užlipai ant kėdės? Tu pats apsirengei? Tu pats batukus užsirišai? Tu radai problemos sprendimą?* Nebijokime sakyti *Aš didžiuojuosi tavimi.* Vis dėlto taip įvertinti vaiką derėtų ne už kiekvieną smulkmeną, o tik už tai, į ką vaikas įdėjo pastangų.

Aš tave myliu

Kuo dažniau kartoti vaikams *Aš tave myliu.* Būna, kad vaikai paklausia, o kaip tu mane myli? Yra puikiausių atsakymų: *myliu tave stipriai stipriai, iš visos širdelės, myliu tave iki Šiaurinės žvaigždės ir atgal* ir pan. Vaikams labai smagu žinoti, kad tėvai juos myli dar labiau, nei jie myli tėvus. Reikia nebijoti leisti sau ir vaikams pažaisti su tuo *myliu.* Tik nepadarykime tokios klaidos ir neištarkime savo vaikams *aš tave myliu, nes tu gražiai dainuoji, nes tu gražiai pieši.* Neturime vaikų mylėti už ką nors, nes meilė yra besąlygiška. Ir jokių būdu supykę nepratarkite *aš tavęs nemyliu.* Sulaukę iš vaiko tokių žodžių, atsakykite jam: *O aš tave labai myliu ir suprantu, kad tu dabar esi piktas ir sakai ne tai, ką iš tiesų jauti.* Jokių moralų daugiau nereikia.

Kalbėkimės

Vaikams saugumo ir ramybės į jų gyvenimus įneša pietūs ar vakarienė su tėvais bent kartą per dieną, kai galima pasikalbėti, aptarti, kas įvyko. Kiekvienas galėtų papasakoti, kaip praėjo jo diena, ir stengtis tai daryti nuoširdžiai. Tegul pradeda tėvai ir neapsiriboja sakiniu: *Mano diena praėjo gerai.* Papasakokite, ką nuveikėte, kokios problemos iškilo, kaip jas išsprendėte. Tėvų užduotis – papasakoti savo dieną vaizdžiai. Pavyzdžiui: *Atsikėliau ryte ir pro langą pamačiau skaisčiai šviečiančią saulę. Pasidžiaugiau, kad šiandien bus graži diena. Nuėjau*

nusiprausti, iškart tapau žvaiesnis. Pasirąžiau, ištiesiau rankas į dangų ir ėjau žadinti savo vaikučių. Tuomet iškilo šiokių tokių nesklandumų. Kai kas nenorėjo rengtis, kai kam reikėjo supykti, kad nenori rengtis... Apie vaikų išdaigas turėtume kalbėti nepiktai, tai paminėti kaip įvykį, kuriam rastas sprendimas: ...tuomet visas problemas išsprendėme ir sėkmingai išėjome iš namų. Nuvažiavome į darželį, kai kam atsiseikinti buvo liūdna. Man irgi buvo liūdna. Tada nuvažiavau į darbą. Pasitikrinau elektroninius laiškus, tarp jų buvo labai svarbių, į kuriuos iškart atsakiau. Pasidžiaugiau tuo, kad kolektyve įvyko tam tikrų pokyčių. Buvo atvejis, kai dvi mano kolegės susipyko ir net supyko ant manęs (išgirsti, kad tėvams taip pat kyla įvairių sunkumų darbe, kuriuos jie išsprendžia, vaikams įdomu ir naudinga). Dirbau iš visos širdies. Reikėtų vaikams formuoti teigiamą požiūrį į darbą ir nebambėti, kad darbe kaip visada nieko gero.

Laikui bėgant pasakoti apie savo dieną rišliai išmoks ir vaikai. Galėsite kiekvieną kartą išsiskaičiuoti, kuris pradeda pasakoti, tačiau nereikia versti to daryti. Būna, kad vaikai kurį laiką nenori nieko pasakoti ir tik stebi, kaip tai daro kiti. Suteikite teisę pasirinkti, nes anksčiau ar vėliau ir jie prisijungia. Taip vaikai mokosi klausytis ir kartu gauna dėmesio iš tėvų. Labai svarbu, kad kai vaikas pradeda kalbėti, suaugusieji neimtų kalbėti tarpusavyje ir neignoruočiau vaiko. Reikia skatinti vaikų atvirumą ir dėmesingumą.

Įsivaizduokite: pas vyrą ateina draugas ir jie ima įsijautę kalbėtis tarpusavyje. Jūs sėdite drauge prie vieno stalo, tema, kuria kalbasi vyrai, įdomi, galbūt norėtumėsi įsiterpti, tačiau niekas į jus nekreipia dėmesio, ignoruoja. Kiek ilgai taip išsėdėsite? Greičiau pati prisigalvosite įvairių pretekstų, kad tik kalbantieji atkreiptų į jus dėmesį. O jei dar vyras imtų drausminti: Nesikišk į pokalbį, taip nemandagu...

Dėmesį paskirstykime vienodai

Kartais tėvai sako, kad tik vienas iš kelių vaikų šeimoje nuolat reikalauja dėmesio, tačiau galbūt yra taip, kad vieno vaiko dėmesio poreikį patenkinate (to net neįsąsmonė) labiau, o kito – mažiau? Tarkime, nuvežate vyresnį vaiką į būrelį, kartu pasiimate ir mažėlį. Kol vyresniajam vyksta užsiėmimas, kam tuo metu skiriate savo dėmesį? Ogi mažajam. Tad nenuostabu, kad dienos pabaigoje vyresnėlis nesijaučia gavęs pakankamai tėviško dėmesio. Tėvams atrodo, kad vyresniajam suteikė dar geresnes sąlygas – nuvedė į būrelį, į žaidimų kambarį ar į kitą vaikams skirtą vietą, o rezultatas – priešingas, nei tikėjosi. Vaikas vis tiek reikalauja dėmesio. Taip yra todėl, kad, rasdami vaikui veiklos, jūs pasirūpinate kitais jo poreikiais – judėjimo, smalsavimo, tačiau individualaus dėmesio poreikis taip ir liko nepatenkintas.

Nereta situacija, kai lyg ir susiruošėte pabūti su vyresniuoju – tarkime, papiešti, bet mažėlis vis tiek reikalauja savo dėmesio dalies. Galiausiai nė vienam iš vaikų neskiriate 100 procentų savo dėmesio – truputį vienam, truputį kitam. Tai nėra kokybiškas dėmesys.

Moterys, auginančios mažus vaikus, turbūt išmoksta taip bendrauti, kai susitinka pabendrauti su vaikais. Tas pokalbis nutrūksta kokius dvidešimt kartų, nes dėmesio vienokia ar kitokia forma reikia ir vaikams, taip mamos išmoksta laviruoti. Štai susitikus dviem moterims, iš kurių tik viena turi vaiką ir atsiveda jį su savimi, antrajai pasidalinti savo rūpesčiais ir džiaugsmiais bus gana sudėtinga. Ji jausis taip, lyg draugė jos negirdėtų ir neišklausytų, nes pokalbis bus nuolat pertraukiamas vaiko. Tai nebus kokybiškas draugės išklausymas ir kažin ar po tokio pokalbio nors viena pasijus geriau.

Vaikams, kaip ir suaugusiesiems, reikalingas kokybiškas individualus dėmesys. Dėmesio poreikis visiškai patenkinamas tada, kai santykis būna toks – vienas suaugęs ir vienas vaikas. Taigi reikia savo dėmesį skirti ne tik vaikams, bet ir kiekvienam vaikui atskirai.

Įsivaizduokite, jog pas jus atsikrausto gyventi anyta ir vyras jums abiem skiria dėmesio. Kiek ilgai ištversite dalydamasi tokiu abiem vienodai skiriamu sutuoktinio dėmesiu? Einam visi pakalbėti, einam kartu pažiūrėti televizoriaus, kartu važiuojam apsipirkti.

Realī situacija. Mama nusprendžia, kad reikia daugiau dėmesio skirti dukrai. Pažada jai savaitgalį kartu važiuoti į sodybą ir ten sodinti pupas. Tačiau tą patį savaitgalį į sodybą atvyksta ir draugai su kiek jaunesne mergaite. Mamai, aišku, tenka daugiau dėmesio skirti svečiams, o dukra tampa pikta, irzli, nebendruoja su mažesne drauge. Mama ima moralizuoti, kokia tu nemandagi, kaip negražiai elgiesi...

Šiuo atveju reikia pasižiūrėti į savo elgesį, o ne pulti vaiką. Jei jau nusprendėte patenkinti savo vaiko poreikį ir skirti jam individualų dėmesį, tai stenkitės ir laikytis šio susitarimo, nes tai yra jūsų prioritetas. Net jei ir atvažiuoja svečiai, savo vaiko pamiršti negalima. Patenkinęs dėmesio poreikį vaikas jo nereikalaus taip stipriai. Tada jis leis jums pabūti ir su svečiais. Palaukti vaikui yra ištis sunku ir jis tikisi gauti tai, kas jam pažadėta. Taip pat kaip ir suaugusiesiems.

Vyras jums pažada, kad savaitgalis bus skirtas tik jums, kad drauge važiuosite į sveikatingumo kompleksą, nakvosite viešbutyje, ir netikėtai praneša, jog kartu važiuos ir draugai, kurie visur sekioja paskui jus, tad asmeninės erdvės ir žadėto buvimo kartu nebelieka. Ar jausitės patenkinusi dėmesio poreikį? Kažin...

Turime išmokti pirmiausia duoti savo vaikams dėmesio, o tada galvoti apie kitus. Būna ir priešinga situacija, kai tėvai visai neatitrūksta nuo vaikų ir visą savo laiką skiria jiems. Tai irgi nėra gerai, nes vaikai neišmoksta pabūti vieni – neišmoksta patys žaisti ir pasirūpinti savimi. Prie to labai greitai priprantama ir vaikai tampa priklausomi nuo tėvų.

Įsivaizduokite, kad metus laiko 24 valandas per parą praleidžiate su savo antrąja puse ir šis staiga vieną dieną pareiškia, kad šiandien būsite viena. Natūraliai kils klausimas *kodėl* ir apims, jei ne pyktis, tai bent liūdesys. Juk viską darėme kartu, o dabar staiga – būk viena. Lygiai taip pat jaučiasi ir vaikai, kurie visuomet gauna 100 procentų jūsų dėmesio ir vieną dieną jo netenka. Tad svarbu nuosekliai nuo pat mažens mokytis būti su vaiku ir būti atskirai nuo jo.

Vaikų klausimas *ką man veikti?* dažniausiai taip pat reiškia norą ką nors suveikti kartu su tėvais. Tad vertėtų perklausti: *ar tu norėtum ką nors nuveikti su manimi?*

Pyktis kaip reakcija į pokyčius

Pyktis gali pasireikšti ir tada, kai vaikas reaguoja į pokyčius, stresą. Pavyzdžiui, nusprendėte važiuoti aplankyti senelių, bet vaikas jau seniai juos matė, ir kai atvykstate, jis sunerimsta, tampa piktas, nes jam atrodo, kad jį paliksite pas senelius. Tai nereiškia, kad jam su seneliais blogai, tiesiog įvyksta tokia momentinė reakcija, o jei tėvai ir seneliai dar ima gėdinti ir replikuoti: *taigi tu jau didelis, ko čia pyksti, negražu, kaip tu elgiesi...* Vis dėlto reikia suprasti, kad tai visiškai natūrali reakcija į pokytį. Lygiai taip pat vaikas gali pradėti rėkti, kai atvedate jį į spektaklį, reaguodamas į tai kaip į pokytį, nesvarbu, kad malonų. Ne visiems patinka didelis garsas ar prieblanda, kai užgęsta šviesos. Tokiu atveju, reikia padėti vaikui nusiraminti: *aš čia su tavimi, suprantu, kad tau baisu, galime išeiti, jei nori, arba eikš – aš tave apkabinsiu*. Svarbu nemoralizuoti, o suprasti natūralią vaiko reakciją.

Vaikai jaučia ir tėvų stresą, tai taip pat gali pasireikšti pykčiu. Tarkime, kai kur nors labai skubate ir vėluojate, jūs tampate irzlūs, imate priekaištauti (*ar gali tu greičiau, sakiau, kad vėluosime...*), tą pajautę vaikai taip pat ima elgtis netinkamai. Staiga vaikui prireikia kokio nors daikto, jis nebenori rengtis ar pan. Reikia suprasti, kad tai yra vaiko reakcija į jūsų pačių sukeltą šaršalynę. Apskritai, jei vaikui staiga prireikia kokio nors daikto, žaislo, tai reiškia, kad jis pasijuto nesaugus. Užuot rėkus ant vaiko ir aiškinus, kad *dabar mes neturim laiko tavo žaislo paieškoms... tai kur tu jį pasidėjai...* ir pan., skirkite jam minutę savo brangaus laiko: *aš suprantu, kad mes dabar skubame ir tau tai kelia nerimą, bet mes susiruošime kaip komanda ir viskas bus gerai*. Reikia parodyti, kad mes, kaip tėvai, toje situacijoje esame ramūs, tai padės nurimti ir vaikui. Jei nerandate to taip reikiamo daikto, bandykite kalbėti kitaip: *man atrodo, kad šiandien su tavimi keliauti į darželį labai nori šitas liūtukas, gal neškis jį, o anam žaisliukui tegul būna išėiginė*.

Kartais, kai vaikas pajunta saugumą, ramybę, jis net pamiršta daiktą, kurio taip ieškojo.

Jei tėvai nesusitvardys ir toliau nervinsis, šauks vienas ant kito ir ant vaiko, jis gali lengvai nenusiraminti ir iki isterijos reikalauti konkretaus daikto.

Pyktis patyrus nesėkmę – taip pat natūralus reiškinys. Turbūt kiekvienas tėvas yra matęs tokį vaizdą, kai vaikas piešia, staiga sulamdo lapą, sviedžia jį ant žemės, rėkdamas, kad jam

nepavyksta nupiešti, kad nesiseka. Tėvai ima pakeltu tonu drausminti, bartis: *ko čia šauki... nepatinka – nepiešk...* ir pan. Arba vaikui nepavyksta važiuoti dviračiu, jis ima rékti taip išreikšdamas savo nerimą dėl nesėkmės, o tėvai į tai atsako taip pat rékimu: *nepatinka, tada visai nevažinėsim, o eisim namo*. Taip tik dar labiau sustipriname vaiko išgyvenimus dėl nesėkmės ir priverčiame jį jaustis nieko vertu. Šioje situacijoje tereikia palaikyti vaiką: *Eikš, pabandom kartu tai padaryti, aš tikiu, kad tau pavyks*. Galime nukreipti vaiko dėmesį: *Eikš, parodysiu tau kai ką pro langą... eikš, papasakosiu istoriją*. Paklausti: *Kas tau nepasisekė? Gal tada pabandom daryti šitaip...* Vaikams labai patinka klausytis tėvų patirčių, tad galite jiems papasakoti. Tarkime, kad vaikystėje jūs taip pat labai norėjote piešti, bet ne iškart pavyko tai padaryti. Ir jūs tuomet labai pykote dėl to, bet mamytė pasiūlė savo pagalbą ir kartu nupiešėte labai gražų piešinį. Kuo dažniau piešėte, tuo geriau pavykdavo tai padaryti. Lygiai taip pat su dviračiu ar kita veikla – kuo dažniau bandėte, tuo geriau sekėsi.

Suaugusieji taip pat, kai kas nors nesiseka, ima nervintis, šaukti, pridėdami ir vieną kitą keiksmazodį. Turime suprasti, kad toks pyktis yra natūrali reakcija, turime išlikti labai kantrūs, ramūs ir padėti vaikui susidoroti su užplūdusiomis emocijomis bei nepamiršti senos geros frazės: *Aš suprantu, kad tau dabar liūdna...*

Jei, tarkime, sesė nuvertė ilgai statytą brolio kubelių bokštą, tuomet nepradėkite pirma barti nusižengusiosios, verčiau guoskite nukentėjusįjį: *Aš suprantu – tau dabar liūdna, kad sesė sugriovė tavo bokštą, pamėginkime kartu jį atstatyti*.

Vaikams labai svarbu paaiškinti, kad pyktis yra natūralus jausmas, pasakoti, kaip į panašias pyktį lėmusias situacijas buvote pakliuvę patys ar kiti žmonės, kuriuos vaikas pažįsta. Vaikams būna ramiau žinant, kad ir kiti susiduria su panašiomis problemomis, jie mokosi priimti savo vidinius išgyvenimus, imtis savikontrolės. Pasmerkimo ir įvairiausių neigiamų epitetų iš tėvų vaikui tikrai tuo metu nereikia.

Pyktis su priedais

Supykę vaikai gali pradėti muštis, kąsti, spjauti. Tai taip pat natūrali reakcija, nes pykstant, kaip žinia, visi raumenys įsitempia, taip pat ir veido. Vaikas gali įkąsti ir džiaugsmo metu, išmokęs tokios *džiaugsmo* reiškimo formos iš tėvų. Būna, kad, myluodami, bučiuodami vaiką, jam pasakome *Oi, koks tu skanus, tuoj tave suvalgysiu...* Tad vaikui kandimas gali sietis ir su tam tikru žaidimu. Be to, kai vaikas patiria stiprią emociją, jam automatiškai įsitempia raumenys, taip pat ir veido, tad norėdamas nuleisti garą, jis gali kąsti. Tėvams svarbu stebėti savo vaiką ir pamačius, kad jis įsitempia ir nori kąsti, pasakyti *Stop*. Tą akimirką vaikas atkreips dėmesį, o jūs spėsitate patraukti jį nuo objekto, į kurį norėta suleisti dantis. Turime aiškinti vaikui, kad kai kandi, kitam žmogui skauda. Nors tai nereiškia, jog vaikas iškart jus supras, juolab kad tokiems vaikams dažniausiai tėra nuo 1 iki 2,5 metų. Vaikai kąsdami nesiekia sukelti skausmo, dažniausiai jie tiesiog kovoja už save, už savo žaislą, savo erdvę. Šis

metodas savo teisėms apginti naudojamas vaikų, kurie dar nekalba arba kalba mažai.

Kai vaikas pradeda muštis pykčio priepuolio metu, turime sulaikyti jo rankas, pasakyti, kad *man skauda, sesei skauda* ar pan. Reikia paaiškinti: *Kai ko nors norime, mes kalbame, bet nesimušame; mušimu problemas neišspręsimė, tik sukelsime skausmą kitam.* Ko nereikėtų sakyti: *Aš tau tuoj trenksiu atgal ir tu pajausi, kaip skauda.* Siūlykite alternatyvas: *Jeji nori ką nors pamušti, eikime pamušinėti kamuolį, pakumščiuoti pagalvę...*

Kai vaikas spjaudosi ir sulaukia daug dėmesio, natūralu, kad jis spjaudysis ir toliau. Vietoj audringos reakcijos reiktų nusiminusiu balsu sakyti: *Man dabar labai liūdna, kai spjauni į kitą žmogų, vadinasi, nori parodyti, kad jis tau nepatinka.* Vaikas, apspjovęs artimą žmogų, po tokių žodžių (o ne gėdijimo!) greičiausiai pajus empatiją ir pats susigės taip padaręs. Užuo moralizavus, verčiau patiems tėvams atsiprašyti žmogaus, kurį jis apspjovė: *Aš labai atsiprašau, kad taip atsitiko.* Pakalbėti apie tai, kas atsitiko, reiktų jau likus dviese su vaiku, nusiraminus.

Situacija. Jūsų antroji pusė stovi su aukšto rango vadove ir kalbasi, bet jūs nežinote, kas ji tokia. Matote gražią žavią moterį, su kuria jūsų vyras bendrauja labai įsijautęs, gestikuluodamas rankomis, kartkartėmis smagiai nusijuokdamas, iš pirmo žvilgsnio atrodo, kad jie flirtuoja. Pirminė reakcija, jeigu jos nesuvaldytumėte taip, kaip vaikas to padaryti dar nesugeba, – priėjus trinktelėti, stverti jai už plaukų ar net apspjauti... Įsivaizduokite, kad taip ir nutinka, o vyras tuo metu pradeda moralizuoti: Kaip tu gali šitaip elgtis? Visai neturi kultūros, čia juk toks įtakingas žmogus. Ar tuo metu norėsite šito klausytis? Kur kas racionaliau būtų vyrii išstarti: Aš labai atsiprašau už savo žmonos elgesį, ji ne taip viską suprato.

PYKČIO VALDYMO BŪDAI

Pasišaliname iš įvykio vietos

Kai reikia greitai suvaldyti pykčio priepuolį, tiesiog stipriai apkabinkite vaiką arba be didelių ceremonijų tiesiog kartu pasišalinkite iš tos vietos, kur vaiką apėmė pyktis. Apkabinti vaiką reikia taip teikiant jam nusiramimą, saugumą, o ne spausti iš visų jėgų ir taip išreikšti savo pyktį. Tai padaryti nėra lengva – galvokite apie tai, kad mano vaikui dabar reikalinga pagalba ir apkabindamas aš ją suteikiu. Kitas būdas nuraminti įsisiautėjusį vaiką – nukreipti jo dėmesį nuo pykčio objekto: *Pažiūrėk, koks lėktuvas skrenda... O kur dingo šypsenėlė? Juk ką tik buvo čia, paieškokime jos... Ooo, kokia musė atskrido, kažin, ko jai čia prireikė?* Išraiškiai kalbėkite apie pražydusią gėlę, danguje pasirodžiusią pirmąją žvaigždę ar net labai purvinus batus – bet ką, kas vaikui būtų įdomu ir atkreiptų jo dėmesį.

Skaičiuokime, o gal net ir dainuokime

Dar vienas būdas nusiraminti – kartu su vaiku suskaičiuoti iki 10. Vaikui gal tai ir nelabai padės, tačiau jums – tikrai, o svarbiausia vaikas išmoks dar vieną nusiramavimo būdą. Suaugusieji, kaip ir rašyta anksčiau, gali skaičiuoti nuo šimto atbuline tvarka ar peršokdami kas antrą skaičių – žodžiu, sudėtingesniu būdu, kad dar tektų šiek tiek pagalvoti, o ne automatiškai pyškinti. Galima pradėti dainuoti kokią nors dainelę, ypač vaiko mėgstamą: *Ant kalno mūrai...* Tikėtina, kad tuoj pat sulauksite kategoriško pasipriešinimo: *Nedainuok!* Tačiau žaislingai tęskite: *Gerai, nedainuosiu... Ant kalno mūrai... Oi, man kažkaip netyčia daina išsprūdo... Ant kalno mūrai... Kas čia dabar? Man vis tiek dainuojasi, gal taip pyktis išeina? Pamėginkime kartu...*

Natūralūs ramimosi būdai

Mokykime vaikus kvėpuoti. Kai pykčio priepuolis jau prasidėjo, galite giliai įkvėpti ir sakyti: *Palauk, aš tuoj pakvėpuosiu, nusiraminsiu.* Tada vaikas savaime po truputį pradeda sieti kvėpimą su pykčio valdymu. Dar vienas būdas – supimasis, siūbavimas. Tai natūralus savęs ramino būdas ir nereikia jo malšinti. Galite apkabinę pasupti vaiką patys, aišku, jeigu jį dar pakeliate.

Visi šie būdai taikomi kartu su ta pačia fraze: *Aš suprantu, kad...* O svarbiausias patarimas – nepradėti pykti patiems.

Ramybė ateina žaidžiant

Kai jaučiame, kad vaikas patyrė didelį stresą, nors jį ir nuraminame, stipri emocija vis tiek dar lieka. Būtina kaip nors *išleisti garą*. Tą galite padaryti pasitelkę įvairias fizinės veiklos formas. Pavyzdžiui, trepsėti kojomis – kuo daugiau, kuo smarkiau, kumščiais padaužyti didelį (gimnastikai skirtą) kamuolį – tarsi būgną mušti, ritmą išgauti, kamuolys net gali pašokti – taip sukuriamas smagumo efektas. Idealiai tinka bėgimas – kas greičiau nubėgs iki durų. Tokiais atvejais leiskite vaikui laimėti. Jei turite net du susipykusiuosius, tuomet surenkite kovas pagal taisykles – aptverkite ringą, duokite pirštines – puikiai tiks virtuvinės, skirtos karšties indams iš orkaitės paimti, ir aptarkite taisykles, kaip galima trenkti, kaip negalima. Jūs komentuojate: *Dešiniajame kampe stovi didžioji sesė, kairiajame – mažasis brolis...* Galiausiai turi nugalėti draugystė, o vaikai tokiu būdu, aišku, jums kontroliuojant, kad viskas neperaugtų į tikrą kovą, atsikratys savo neigiamomis emocijomis.

Dar vienas pratimas – stumti vienas kitą delnais. Tokiu būdu, beje, galite patikrinti, ar daug vaikas turi savyje sukaupto pykčio. Tas, kuriam neigiamų emocijų jau per daug, ims iš visų jėgų stumti, surauks kaktą, akyse bus matyti įniršis, tada galite vaiką dar labiau paraginti: *Stumk dar, stumk, kiek gali.* Taip jis gali stumti ir stengtis nugalėti net iki penkių minučių. Tie,

kurie pykčio neturi sukaupe, greičiausiai po minutės kitos nustos tai darę, nes priims tai kaip žaidimą, kuris ilgainiui nusibosta.

Išsirėkite. Jei leidžia galimybės – nuosavas namas, – galite tai daryti ir namuose, arba išvažiuokite į mišką ir tiesiog drauge su vaiku iš visos širdies parėkite. Raginkite jį: *Rėk, išrėk visą pyktį ir paleisk jį*. Ramesni, lėtesni vaikai nuo tokios emocijų iškrovos net gali pradėti verksti, leiskite jiems tai daryti – vienam reikia išsirėkti, kitam – išsiverkti. Taip pat galite su vaiku nueiti ant karuselių, tegul jie supasi ir rėkia – juk čia galima tai daryti.

Kiekvienas žmogus atranda savo nusiramino būdą, tad nebijokite eksperimentuoti ir atrasite tą, kuris labiausiai tiks jūsų šeimai. Galima plėšyti popierių į smulkius skutus – tik tam turėkite atskiro popieriaus, senų laikraščių krūvelę. Išpurtykite pagalves, eikite su vaiku išmušti dulkes iš kilimo. Gal jūsų vaikui patiks piešti: *Nupiešk savo pyktį*. Smarkiai spausdamas piešimo priemonę ir keverzodamas bet ką, vaikas taip pat išleidžia susikaupusį pyktį. Ramesniems vaikams užteks tik paspalvinti.

Įjunkite muziką ir pašokite. Diskoteka – kaip garo nuleidimo būdas – taip pat labai tinka.

Turėkite minkštų pagalvėlių, kurias galėsite panaudoti pagalvių mūšiui. O jei pabirs plunksnos, bus dar smagiau ir geriau.

3–4 metų ir vyresnio vaiko vaizduotė jau labai laki, tad pasiūlykite jam paimti visą savo pyktį ir supūsti jį į balioną – tam nereikia jokių priemonių, tik įsivaizduojamo baliono. *Pripūstą jį užrišame ir paleidžiame į orą, dar ir pamojuodami*. Galite turėti stebuklingą maišelį: *Tai stebuklingas maišelis, į kurį gali sudėti visą savo pyktį, baimę, liūdesį ir t. t.* Tik nekontroliuokite, ką vaikas sako savo stebuklingajam maišeliui, nors tai gali būti ir ne patys gražiausi žodžiai: *durnius, nekenčiu, bjaurybė...* Svarbiausia, kad vaikas iššnekės visą savo pyktį. Tuomet maišelį užriškite, pakratykite ir vėl atidarę *pamatykite*, kad iš jo *išskrenda* šypsena.